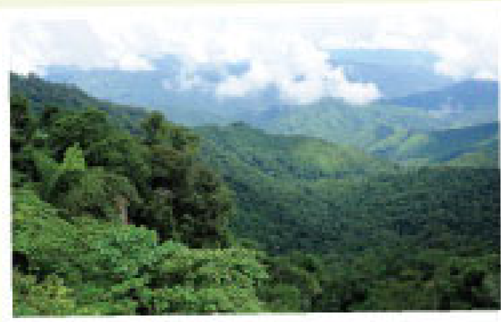
การเดินทางเพียงครั้งเดียวไม่อาจทำให้คุณรู้จัก "น่าน" ได้ทั้งหมด
ยังมีแหล่งและกิจกรรมท่องเที่ยวสีเขียวอีกมากมายในจังหวัดน่าน
รอคอยนักเดินทางผู้มีใจรักษ์ และพร้อมจะดูแลโลก มาเรียนรู้ร่วมกัน





วัดพระธาตุแช่แห้ง

อดีตศูนย์กลางนครน่าน อายุเก่าแก่กว่า 600 ปี ที่ประดิษฐาน "พระธาตุแช่แห้ง" พระธาตุประจำปีเกิดปีเถาะ ปูชนียสถานคู่เมืองน่าน และวิหารหลวงที่งดงามด้วยงานปูนปั้นลายนาคแปดหัวที่หน้าบัน

ดอยภูแว อุทยานแห่งชาติดอยภูคา

ยอดเขาหินปูนสูงชัน เส้นทางเดินป่าวัดใจนักนิยมไพร แหล่งพืชพรรณหายาก เช่น ค้อเสียงดาว ก่วมภูคา กุหลาบขาวเชียงดาว สัมผัสสภาพธรรมชาติอันบริสุทธิ์ สูดอากาศสดชื่นและชมทะเลหมอก

ดูนก ดอยวาว อุทยานแห่งชาตินันทบุรี

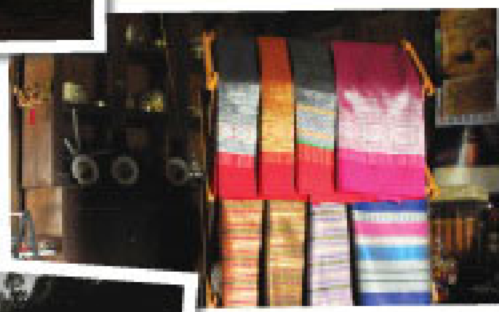
ป่าดิบเขาที่สมบูรณ์สำหรับนกประจำถิ่นและนกอพยพกว่า 150 ชนิด ที่นี่คือ สวรรค์ของนักดูนก ในช่วงฤดูหนาวมีนกย้ายถิ่นมาที่นี่ จึงพบนกหายากหลายชนิด โดยเฉพาะนกจับแมลงและนกเดินดง



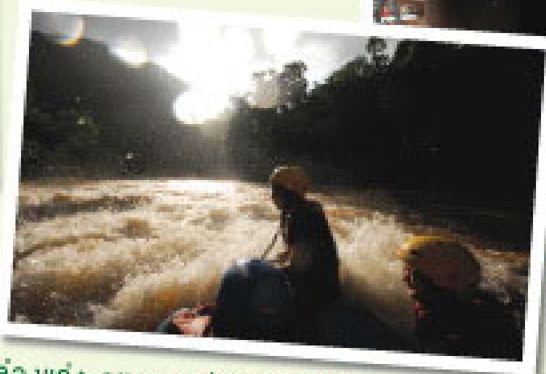


ดูดาว อุทยานแห่งชาติศรีน่าน

ดอยผาชู้ และดอยเสมอดาว จุดชมทะเลหมอกตอนเช้า ดูดาวตอนค่ำที่สวยงามของอุทยานแห่งชาติศรีน่าน นอกจากนี้ยังสามารถกางเต็นท์พักแรม ใกล้ชิดธรรมชาติ รอชมพระอาทิตย์ขึ้น และทิวทัศน์ลำน้ำน่านเบื้องล่าง







ชุมชนบ้านหาดผาขน

ชุมชนริมฝั่งลำน้ำน่านที่ยังคงดำรงชีวิตตามวิถีเกษตรพอเพียง เรียนรู้ชีวิตชาวล้านนา ลิ้มรสอาหารพื้นบ้าน พร้อมกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่หลากหลายให้นักท่องเที่ยวที่สนใจได้เข้าร่วม

หมู่บ้านไทลื้อหนองบัว และวัดหนองบัว

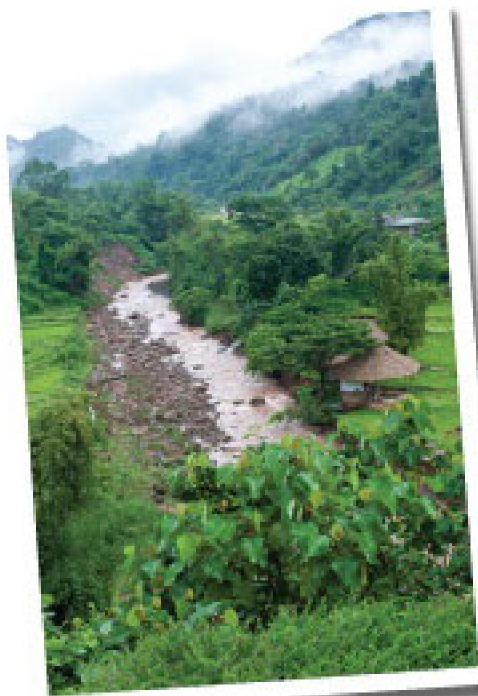
หมู่บ้านชาวไทลื้อที่เลื่องลือด้านฝีมือการทอผ้าลายน้ำไหล วัดหนองบัว วัดประจำหมู่บ้าน โดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมท้องถิ่น ฝีมือช่างชาวบ้าน แต่งงามราวจ่างชั้นครู ที่นักโบราณคดียกย่องให้เทียบเท่าวัดภูมินทร์

ล่องแก่ง อุทยานแห่งชาติศรีน่าน

กิจกรรมสำหรับผู้รักการผจญภัย ความยากระดับ 1 ถึง 3 โดดเด่นด้วยสภาพป่าเบญจพรรณสองฟากฝั่ง คุณอาจมีโอกาสเห็นนกยูงไทย สัตว์ป่าหายาก สนุกตื่นเต้นกับ **"แก่งหลวง"** แก่งหินใหญ่กลางลำน้ำ



หลังจากทริปสีเขียวเที่ยวเมืองน่านครั้งนี้จบลง คุณพร้อมจะเปลี่ยนการเดินทางครั้งต่อไป
ให้เป็นการท่องเที่ยวเพื่อรักษาโลกแล้วหรือยัง



สุดเขตแดนล้านนาตะวันออก มีเมืองที่ผู้คนอาศัยในหุบเขา นามว่า "น่าน" ซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางอ้อมกอดแห่งขุนเขา



ระยะทางอันห่างไกลในห้วงคำนึงของผู้คนกลับเป็นดั่ง **"แคปซูลกาลเวลา"** ช่วยเก็บรักษาสภาพความงดงามของธรรมชาติ ป่าเขา เรื่องราวชีวิต ร่องรอยประวัติศาสตร์ของน่านไว้ได้อย่างน่าอัศจรรย์

ดินแดนแห่งผืนป่าและสายหมอก

โอบล้อมด้วยเทือกเขาหลวงพระบางและผีปันน้ำ ก่อเกิดสภาพธรรมชาติที่อุดมด้วยความหลากหลายของชนิดป่า ถิ่นที่พบพืชพรรณหายากและใกล้สูญพันธุ์ ถิ่นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่าน้อยใหญ่ ผืนป่าเมืองน่าน คือแหล่งต้นน้ำสำคัญของลำน้ำหลายสาขา ไหลรวมกันมาเป็นแม่น้ำน่าน คอยหล่อเลี้ยงทุกสรรพชีวิต





ดินแดนแห่งร่องรอยและเรื่องราว

เมืองที่ปรากฏการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ ยุคสมัยต่อมาน่านหรือที่รู้จักกันในชื่อรัฐ **"นันทบุรี"** มีอายุร่วมสมัยแคว้นสุโขทัยและล้านนา รุ่งโรจน์ล่วงเลยผ่านกาลเวลาหลายยุคหลายสมัย สั่งสมผลงานที่สะท้อนความงามของศิลปกรรมอันเป็นเอกลักษณ์

ดินแดนของผู้คนและชาติพันธุ์

ผู้คนหลากกลุ่มหลายเผ่าพันธุ์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข คนส่วนใหญ่เป็นชาวไทลื้อ ไทยวน และชนกลุ่มน้อย เช่น **ม้ง เมี่ยน ขมุ ถิ่น และ มลาบรี** ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่บนภูเขา มีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย พึ่งพิงธรรมชาติ สร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีที่มีอัตลักษณ์



การเดินทางครั้งนี้ จึงไม่เหมือนกับที่ผ่านมา เพราะนี่คือ

การเดินทางด้วยจิตใจแห่งสำนึกรับผิดชอบ

ไปยังดินแดนที่สมบูรณ์ด้วยทรัพยากร

เป็นการเดินทางเพื่อเรียนรู้ที่จะรัก รู้จักที่จะให้

เพื่อรักษา "น่าน" ให้คงความสงบงามไว้ตราบนานเท่านาน



นักเดินทางหัวใจสีเขียว...
มีข้อปฏิบัติมากมาย
แต่เริ่มต้นง่ายๆ ที่

- เดินทางท่องเที่ยว**วันธรรมดา** หลีกเลี่ยงความแออัด
- เลือกระบบ**ขนส่งสาธารณะ**



- ชอปปิ้งเท่าที่จำเป็น เน้นสินค้าพื้นเมือง **(อย่าลืมถุงผ้าพกติดตัว)**
- ทดลองชิม**อาหารพื้นบ้าน**





- กระติกน้ำและกล่องข้าวประจำตัว **ลดการใช้พลาสติก โฟม ลดขยะ**
- ช่วยประหยัด**ไฟฟ้า น้ำประปา**ในทุกที่ที่ไปเยือน
- จดบันทึกความประทับใจที่ได้พบเจอ

วันแรก



ออกเดินทางจาก
สถานีรถไฟหัวลำโพง



พาหนะขนส่งมวลชน บรรทุกคนจำนวนมาก คุ้มค่ากับเชื้อเพลิงที่ใช้ และ CO_2 ที่ปล่อย

วันที่สอง

สถานีรถไฟเด่นชัย



พาหนะพลังงานทางเลือก



เช้า

พระธาตุช่อแฮ

ปูชนียสถานคู่บ้านคู่เมืองแพร่ ศิลปะเชียงแสน ที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ พระธาตุประจำปีขาล

★ ไหว้พระเจ้าต้นใจ (ทันใจ) ที่อยู่ในวิหารด้านทิศใต้ขององค์พระธาตุ

- ดอกไม้ช่อเล็กและใจที่เคารพ งดจุดธูปและเทียน ลด CO_2
- สำรวมกิริยาและคำพูด เพื่อความสงบภายในวัด
- งดเครื่องดื่มมึนเมา ไม่พกพาอาวุธ
- จะถ่ายภาพครั้งใด คำนึงถึงความเหมาะสม



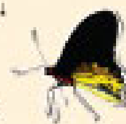
ข้าวห่อใบตอง
ใช้วัสดุย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ ลดการใช้โฟม





สาย

อุทยานแห่งชาติแม่จริม



โดดเด่นด้วยสภาพภูมิทัศน์ หุบเขาที่มีลำน้ำว้าสายยาวไหลผ่าน เกิดเป็นแก่งระยะลานตา ท้าทายนักล่องแก่งทุกระดับ

★ ล่องแก่งลำน้ำว้า และเดินทางศึกษาธรรมชาติชมป่า

- ศึกษาและปฏิบัติตามกฎของอุทยานฯ อย่างเคร่งครัด
- ไม่ทำร้ายเพื่อนร่วมโลกด้วยการหัก เด็ด เก็บพืชพรรณ ของป่า
- อย่าให้อาหารสัตว์ป่า เพราะจะทำให้พวกเขาเปลี่ยนพฤติกรรมในที่สุด
- ทิ้งขยะลงถังทุกครั้ง
- ความเงียบสงบจะช่วยเพิ่มโอกาส ในการพบเห็นสัตว์ป่าอันน่าตื่นตาตื่นใจ

บ่าย

ล่องแก่งลำน้ำว้า



บ่าย

จิตอาสา พาโลกสดใส สัตว์น้อยใหญ่ได้พึ่งพิง

ร่วมทำโป่งเทียม (ดินรสเค็ม มีแร่ธาตุเสริมที่จำเป็นสำหรับสัตว์ป่า) และปลูกต้นไม้ในอุทยานแห่งชาติแม่จริม

- ความเงียบคือสิ่งสำคัญ เพื่อไม่เป็นการรบกวน และอาจได้เห็นสัตว์ป่าหายาก
- ขยะที่นำเข้าไป อย่าลืมติดตัวไว้เพื่อนำกลับ
- ทำโป่งเทียมและปลูกต้นไม้ อาจช่วยได้ทางหนึ่ง แต่ดีที่สุดคือรักษาผืนป่าให้เป็นบ้านหลังถาวรที่คงอยู่ตลอดไป
- อย่าแยกตัวไปตามลำพัง เพื่อความปลอดภัยของคุณ

วันที่สาม

เช้า

ทำบุญตักบาตร สืบสานวิถีพุทธ หน้าโรงแรมเทวราช



สาย

ศูนย์ภูฟ้าพัฒนา

แหล่งเรียนรู้วัฒนธรรมชนเผ่ามลาบรี (ตองเหลือง) ชนเผ่าที่ยังคงดำรงชีวิตแบบดั้งเดิมมากที่สุด แหล่งศึกษาการทำเกษตรผสมผสานที่เน้นความยั่งยืน

★ เรียนรู้วิถีชีวิตชนเผ่ามลาบรี

- ไม่แสดงกิริยาดูหมิ่นกลุ่มชนที่ต่างจากเรา
- เคารพผู้อื่น อยากได้ภาพถ่าย เอ่ยปากขออนุญาต
- เรียนรู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของชุมชนที่ไปเยือน





สาย

ชุมชนบ่อเกลือ

แหล่งเกลือสินเธาว์บนภูเขาแห่งเดียวในโลกอายุนับพันปี ร่วมเรียนรู้และสัมผัสรูปแบบการต้มเกลือด้วยวิธีโบราณที่ชาวบ้านยังคงรักษาไว้

★ ชมวิธีการต้มเกลือแบบโบราณ

- เรียนรู้อย่างเคารพ อย่าเห็นเป็นแค่ของแปลก



สาย

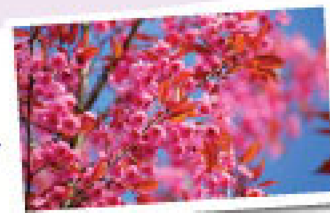
บ่อเกลือวิว

รีสอร์ทและร้านอาหาร ตกแต่งกลมกลืนกับธรรมชาติ วัตถุดิบเน้นผักปลอดสารพิษและสมุนไพร

★ พร้อมแนวคิดรักษ์โลก ลดขยะ ลดถุงพลาสติก
เมนูเด็ด "ไก่ทอดมะแขว่น" สมุนไพรพื้นบ้านล้านนา

- สนับสนุนอาหารพื้นบ้าน
- สร้างรายได้ให้ชุมชน ลดการขนส่งทางไกล





บ่าย

อุทยานแห่งชาติดอยภูคา

ผืนป่าอันอุดมด้วยพืชพันธุ์หลากหลายและหายาก ที่อาศัยของสัตว์ป่านานาชนิด สมบูรณ์ด้วยแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติอันงดงาม

★ ชมต้น "ชมพูภูคา" พันธุ์ไม้หายาก ในประเทศไทยพบที่นี่เพียงแห่งเดียว

★ ชมต้น "เต่าร้างยักษ์" ปาล์มหายากและใกล้สูญพันธุ์ บางต้นสูงกว่า 10 เมตร

- กฎระเบียบของอุทยานฯ คือข้อปฏิบัติที่ต้องใส่ใจ
- เก็บกลับไปแค่ภาพถ่ายและความทรงจำ



เย็น

กางเต็นท์พักแรม ณ ลานดูเดือน

เปลี่ยนบรรยากาศ ใกล้ชิดธรรมชาติ อบอุ่นใต้ถุงนอน

- กางเต็นท์ในที่ที่จัดไว้ให้
- ไม่ก่อกองไฟ (ป้องกันไฟไหม้ และเก็บกิ่งไม้มาเป็นฟืน)
- อย่าส่งเสียงดังเกินควร เพราะอาจรบกวนเต็นท์ข้างๆ

สุดยอดลำน้ำสำหรับประกอบกิจกรรมล่องแก่งแห่งหนึ่งในไทย ความสนุกที่รอคุณมาพิสูจน์ สัมผัสสภาพป่าสมบูรณ์ตลอดสองข้างทาง

- เตรียมชุดที่แห้งง่าย คล่องตัว รองเท้าอาจเป็นรัดส้น เบา ใส่กระชับ และแห้งง่ายเช่นกัน
- ฟิตซ้อมร่างกายก่อนล่วงหน้า
- นำสัมภาระไปเท่าที่จำเป็นและใส่ถุงกันน้ำ
- ปฏิบัติตามคำสั่งเจ้าหน้าที่ประจำแพอย่างเคร่งครัด
- ถ้าตกน้ำ ตั้งสติ ลอยตัวหงาย แล้วค่อยว่ายไปเกาะเรือ หรือว่ายตัดกระแสน้ำเข้าฝั่ง
- ขยะทุกชิ้นคือส่วนเกินของธรรมชาติ



พาหนะพาเที่ยวที่ไม่ก่อมลพิษ แอบได้ใกล้ชิดผู้คน ไปช้าๆ แต่น่ารัก

- รอยยิ้มและคำขอบคุณคือกำลังใจที่ดีแก่สารถีนักปั่น

เย็น

นั่งสามล้อ ผ่อเวียง



ร้านอาหารมาตรฐานที่มีการจัดการเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รับรองโดยกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม

- สั่งแต่พอดี อาหารทุกจานคือความสิ้นเปลืองวัตถุดิบและพลังงาน



ค่ำ

เฮือนเจ้านาง



เย็น

โรงแรมเทวราช



ที่พักรักษ์สิ่งแวดล้อม ใช้แผงโซล่าเซลต้มน้ำอุ่น คัดแยกขยะ เน้นรีไซเคิล โรงแรมสีเขียวระดับ gold class

- ลดการใช้เครื่องปรับอากาศ หรือตั้งอุณหภูมิตั้งแต่ 25 องศาขึ้นไป
- ไม่ต้องเปลี่ยนผ้าเช็ดตัวทุกวัน ช่วยประหยัดพลังงานและน้ำ
- อาบน้ำฝักบัว ประหยัดน้ำได้มากกว่าอาบในอ่างถึง 10 เท่า
- สนับสนุนผู้ประกอบการที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม
- อย่าเรียกร้องความสะดวกสบายจนเกินจำเป็น

เย็น

วัดภูมินทร์



ศูนย์รวมจิตใจชาวน่าน แหล่งรวมมรดกภูมิปัญญางานศิลป์ชิ้นเอกของช่างชาวไทลื้อ

★ วิหารที่ดูราวกับสร้างอยู่บนพญานาค
★ พระพุทธรูปปางมารวิชัย 4 องค์หันพระพักตร์ไปทั้งสี่ทิศ
★ ภาพจิตรกรรมบันลือโลก "ปู่ม่าน ย่าม่าน" และ "โบราณสถานเมืองน่าน"



- การถ่ายภาพโดยใช้แฟลช พึงระวังเรื่องความเหมาะสม
- อย่าสัมผัสภาพจิตรกรรม คุณอาจทำลายภาพที่มีมานานกว่าร้อยปี
- เคารพสถานที่ด้วยความสุภาพและสำรวม

วันที่สี่





เช้า

เดินป่า ดูนก ในเส้นทางศึกษาธรรมชาติ อุทยานแห่งชาติดอยภูคา

กิจกรรมที่ทั้งสนุกและได้ความรู้ไปพร้อมกัน ตามหาพรรณไม้เฉพาะถิ่นที่หายาก สอดส่องมองหานกป่าสีสันสวยงาม เรียนรู้กิจกรรมสีเขียวที่จะทำให้คุณรู้จักและรักธรรมชาติเพิ่มมากขึ้น

★ ค้นชมชมพูภูคาและต่าร้างยักษ์ พรรณไม้ที่พบได้ที่นี่ที่เดียวในประเทศ นกป่าหลากชนิด เช่น พญาไฟใหญ่ ปรอดหัวโขนก้นเหลือง กระเบื้องท้องแดง

ดูนก

- เลือกเสื้อผ้าที่สีสันกลมกลืนกับป่า ไม่ฉูดฉาด ไม่ใส่น้ำหอม
- เตรียมอุปกรณ์สำหรับดูนกให้พร้อม ทั้งกล้องดูนก (กล้องสองตาหรือเทเลสโคป) คู่มือดูนก สมุดบันทึก ปากกา
- น้ำดื่มใส่กระติกเตรียมไว้ให้พร้อม (อาจมีของทานเล่นได้ แต่ต้องไม่ทิ้งให้เป็นขยะในป่า)
- ไม่ส่งเสียงหรือกระทำการใดรบกวนนักดูนกกลุ่มอื่นๆ
- ความสุขของนก คือ ความสุขของเรา จะดูนก ถ่ายภาพนก อัดเสียง หรือทำการใดๆ ต้องไม่รบกวนนก

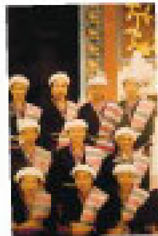


เดินป่า

- อย่าเดินออกนอกเส้นทาง
- เดินเรียงเดี่ยว และออมกำลัง
- ไม่ทิ้งขยะในเส้นทาง ไม่หักเด็ดกิ่งไม้ ต้นไม้
- อย่าส่งเสียงดัง เพราะอาจทำลายโอกาสที่จะได้เห็นสัตว์ป่า

บ่าย

ชุมชนบ้านร้องแง



หมู่บ้านชาวไทลื้อจากแคว้นสิบสองปันนา ที่ยังดำรงเอกลักษณ์วิถีชีวิตดั้งเดิมไว้ให้เราได้เรียนรู้ ทั้งภาษาถิ่น เรือนไทลื้อ ประเพณีและการทอผ้าลายโบราณ

★ วิหารวัดร้องแง ศูนย์รวมจิตใจชาวบ้าน
★ บ่อน้ำผุด บ่อน้ำธรรมชาติที่มีน้ำใสสะอาดตลอดปี

- ศึกษาเรื่องราวชาวไทลื้อก่อนไปเยือน
- เคารพวัฒนธรรม ความเชื่อของผู้คนในชุมชน
- น้ำใจ รอยยิ้ม คำขอบคุณมีค่ามากกว่าเงิน

ค่ำ

ดูดาว บนดอยภูคา



ดูดาวพอนแสงระยิบระยับ นอนนับดาวใต้ท้องฟ้าที่ไร้แสงสีเสียงมารบกวน

★ ลองมองดีๆ อาจมีดาวตกให้คุณเห็น

- อุปกรณ์จำเป็นที่ต้องมี คือ ไฟฉาย (ถ้าเป็นแสงสีแดงจะดีกว่า) แผนที่ดาว (ควรฝึกใช้ให้คล่องเสียก่อน) สมุดบันทึก และปากกา
- ควรทราบทิศทางต่างๆ เพื่อกำหนดตำแหน่งของดาวได้ถูกต้อง



เย็น

เป้าหมาย คือ สถานีรถไฟ เพื่อเดินทางกลับกรุงเทพฯ

